

---

# RECOMENDACIONES ÁCIDO FÓLICO Y YODO

---

## 1.- YODO Y EMBARAZO

- La dieta natural es pobre en yodo por lo que es necesario consumir alimentos enriquecidos con yodo (sal yodada, aunque no aporta la dosis recomendada).
- La mujer embarazada y lactante necesitan un suplemento extra de al menos **200 microgramos/día** en forma de yoduro potásico.

Este suplemento de yodo debería iniciarse antes del inicio del embarazo, o lo más precozmente posible, y mantenerlo hasta el final de la lactancia

No iniciar la suplementación de Yoduro en pacientes con hipertiroidismo; en estos casos los aportes serán valorados por el endocrino.

## 2.- ÁCIDO FÓLICO Y EMBARAZO

- Recomendar una dieta sana y rica en ácido fólico (verduras de hojas verdes, lentejas, aguacates, nueces y frutos secos, frutas, etc.).
- Suplementación con una dosis farmacológica de ácido fólico de **0,4 mg/día** a mujeres con **bajo riesgo** de tener un hijo afectado con un defecto del tubo neural (DTN) y que estén planificando quedarse embarazadas.

*El periodo ideal para esta suplementación farmacológica es desde 1-2 meses antes del comienzo del embarazo, hasta cumplir la 12 semana de gestación.*

- Suplementación con una dosis farmacológica de ácido fólico de **4mg/día** a mujeres con **alto riesgo** de tener un hijo afectado con un DTN:
  - Hijo anterior con defecto del tubo neural.
  - Mujeres epilépticas en tratamiento con ácido valproico.
  - Pacientes alcohol-dependientes y drogodependientes.
  - Hiponutrición evidente, malabsorción, etc.

*El periodo ideal para esta suplementación farmacológica es desde al menos 2 meses antes del comienzo del embarazo, hasta cumplir la 12 semana de gestación.*